

# Programa OnTrak™ - Vive Saludablemente

OnTrak está personalizado sólo para usted. Está diseñado para las personas que quieren vivir mejor y tener una mejor calidad de la vida. Si quiere mejorar su salud en general, OnTrak puede ayudarle.



## Cómo le ayudamos

Ahora es el momento de sentirse mejor. Nuestro objetivo es apoyarle a alcanzar sus metas de salud y bienestar. OnTrak ha ayudado a muchas personas que enfrentaban retos difíciles. Estamos aquí para ayudarle también.

El programa OnTrak es un trabajo de equipo. Como miembro de OnTrak, usted recibe:

**Entrenamiento Individual de Parte de una Enfermera** – Su enfermera Entrenadora de Salud le escuchará con compasión y sin juzgar. Su Entrenadora de Salud siempre está ahí para alentarle hacia sus metas.

**Consejería Individualizada** – Su consejero trabajará con usted en lo que es más importante para usted. Puede elegir enfocarse en mejorar sus relaciones. Puede aprender a dormir mejor o a administrar su tiempo. O bien, explore cómo mantenerse en forma y centrarse en sus problemas de salud. Puede aprender nuevas formas de abordar los desafíos y manejar situaciones difíciles.

**Visitas al Especialista** – Si se le recomienda, puede visitar a un médico o nutricionista de OnTrak para algunas condiciones.

OnTrak está diseñado para usted. Es confidencial y conveniente. Puede completar el programa a su propio ritmo, en su propio tiempo.

## ¿Quiere estar más feliz con su calidad de vida?

El programa OnTrak puede ser su respuesta.



1-866-517-1417

stayontrak.com

contact@stayontrak.com

Nota: OnTrak está disponible para miembros elegibles de ciertos planes de salud. Si su membresía en el plan de salud termina, ya no será elegible para el programa y los servicios de OnTrak.

See reverse for English.

# OnTrak™ Program - Live Healthy

OnTrak is personalized just for you. It's designed for people who want to live better and get the most out of life. If you want to improve your overall health, OnTrak may be able to help.



## How We Help

Our mission is to support you in reaching your goals for health and well-being. OnTrak has helped many people feel better. We are here to help you too.

The OnTrak program is a team effort. As an OnTrak member, you receive:

**Individual Care Coaching by a Nurse** – Your nurse Care Coach will listen to you and support you with compassion and without judgment. Your Care Coach is always there to encourage you toward your goals.

**One-on-one Counseling** – Your counselor will work with you on what is most important to you. You may choose to focus on improving your relationships. You might learn to better sleep or manage your time. Or, explore keeping fit and addressing your health concerns. You may discover new ways to face challenges and manage difficult situations.

**Specialist Visits** – If recommended, you may visit an OnTrak doctor or dietitian for certain conditions.

OnTrak is designed for you. It's confidential and convenient. You complete the program at your own pace, on your own time.

## Want to be happier with your quality of life?

The OnTrak program may be your answer.



1-866-517-1417

[stayontrak.com](http://stayontrak.com)

[contact@stayontrak.com](mailto:contact@stayontrak.com)

Note: OnTrak is available to eligible members of select health plans. If your membership with your health plan ends, you will no longer be eligible for the OnTrak program and services.